

## Комплекс утренней гимнастики для старших дошкольников на август

### 1 - 2 неделя

1 часть. Ходьба в чередовании с бегом (3-4 раза по 20 сек)

2 часть. ОРУ (с малым мячом).

1. и.п.- ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2-руки в стороны, мяч в правой руке; 3-4-и.п. Переложить мяч в левую руку (по 4 раза каждой рукой)
2. и.п.- о.с. мяч в правой руке. 1-2-правую прямую ногу вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-и.п. (по 4 раза)
3. и.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2-наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую руку за правой пяткой; 3-4-и.п. (по 4 раз)
4. и.п.- ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч (8 раз)
5. и.п.- о.с., мяч внизу в обеих руках. Приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь поймать (8-10 раз)
6. и.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Поворот вправо, бросок мяча об пол, поймать – и.п. Бросать мяч ближе к пяткам (по 4 раз в каждую сторону)
7. и.п.- о.с.-мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах (10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте – 3 раза)
8. повторение первого упражнения.

3 часть. Ходьба

### 3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба в чередовании с бегом (3-4 раза по 20 сек)

2 часть. ОРУ (без предметов)

1. и.п.-ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать (4-5 раз по 6-8 движений)
2. и.п.-ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2-наклон вправо, скользя правой рукой по бедрам, левую руку к подмышке; 3-4-и.п. (4-6 раз в каждую сторону)
3. и.п.-сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений, повторить 6-8 раз)
4. и.п.-сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; 2-наклон к правой ноге, скользя по ней руками; 3-руки вверх, 4-и.п. (по 5 раз к каждой ноге)
5. и.п.-о.с. 1-2-поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться; 3-4-плавно опустить руки вниз (8-10 раз)
6. и.п.-руки на пояс. 1-2 плавно правую руку в сторону, одновременно правую ногу вперед на носок (по 6 раз)
7. и.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть (3-4 раза чередуя с ходьбой)

3 часть. Ходьба